

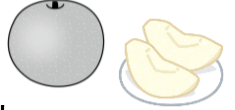


9月 献立表



(奥多摩中20回)

奥多摩町学校給食センター

2025	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの (黄色)	血や肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
1月	丸パン チキンカツ(ソース) せんキャベツ ミネストローネ	○		パン こむぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	745	33.6	2学期が始まりました。夏休みに生活リズムが崩れてしまった人は、 早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。2学期も元気に過ごしましょう！ 
2火	豚キムチ丼 春雨サラダ なし	○		こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら いりごま かたくりこ はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう はくさいキムチ もやし きゅうり きくらげ なし	745	26.7	
3水	ごはん めばるの甘辛あんかけ 磯和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○		こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう めばる あおのり とうふ あぶらあげ わかめ	もやし にんじん こまつな ねぎ	780	31.0	
4木	麻婆豆腐丼 中華風お浸し(しょうゆ) フルーツポンチ	○		こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こんにやく オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく きわかめ かつおぶし かんてん	ねぎ たけのこ にら たまねぎ ほししいたけ はくさい にんじん きくらげ りんご もも	744	30.1	
5金	ごはん おかかふりかけ さごしの味噌マヨ焼き 和風海藻サラダ けんちん汁	○		こめ いりごま ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら さといも	かつおぶし ぎゅうにゅう さごし わかめ ひじき あぶらあげ とうふ だいず	はくさい にんじん だいこん ねぎ	784	35.4	今回のなしの種類や産地はブログで紹介しますので、ぜひチェックしてみてくださいね。 
8月	ごはん 肉じゃが 菊花和え 豆腐と春雨のすまし汁	○		こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ いんげん きくのり こまつな もやし ねぎ	751	25.2	
9火	チキンカレーライス 大根サラダ 手作り豆乳寒	○		こめ むぎ あぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ こむぎこ さとう	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう とうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり コーン	785	23.9	
10水	麦ごはん 笹かまの磯マヨ焼き(2) 厚揚げと豚肉の味噌炒め 鶏ごぼう汁	○		こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとうこんにやく	ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり かつおぶし ぶたにく なまあげ とりにく	キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん	771	38.8	
11木	はちみつ食パン(2) あじ香草フライ ジャーマンポテト 豆乳コーンポタージュ	○		パン あぶら じゃがいも さとう パンこ とうにゅうクリームゆ こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	748	24.2	12日(金) なすとトマトのスパゲッティ 9月ごろにとれるなすは「秋なす」と呼ばれます。秋なすは、皮がやわらかく、果肉には水分が多く甘みがあります。 
12金	なすとトマトのスパゲッティ わかめサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○		スパゲッティ オリーブゆ あぶら さとう とうにゅうクリームゆ こむぎここんにやく	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト なす マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	773	29.8	
16火	ごはん 肉豆腐 ほうれん草とキャベツのお浸し(しょうゆ) じゃがいもとわかめの味噌汁	○		こめ あぶら たけのこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ほうれんそう キャベツ ねぎ	749	30.3	
17水	ジャージャー麺 きゅうりの南蛮漬 いちごクレープ	○		ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ クレープ(いちご)	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり	747	25.9	
18木	ぶどうパン 白身魚フライ マカロニサラダ ポテトスープ	○		パン パンこ こむぎこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう たら とりにく	キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん コーン	732	28.4	19日(金)食育の日 毎月19日は食育の日です。日本の食文化や地域の食材を大切にする気持ちを育むためにも、和食の献立にするようにしています。皆さんおなじみの奥多摩汁は具たくさんでとてもおいしい汁物です。 
19金	わかめご飯 きびなごの黒ごまフライ 白菜の土佐和え 奥多摩汁	○		こめ こめこ パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん いりごま こんにやく じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし ぶたにく とうふ	はくさい にんじん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	758	30.2	
22月	麦ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのおひたし(しょうゆ) かき玉汁	○		こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	762	35.2	
24水	ハヤシライス コーン入りサラダ(ドレッシング) 冷凍みかん	ジョア		こめ むぎ あぶら とうにゅうクリームゆ こむぎこ さとう いりごま	ぶたにく レンズまめ ジョア(マスカット)	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	759	21.6	
25木	食パン(2) ポテトコロッケ(ソース) 枝豆サラダ 豆乳カレーシチュー	○		パン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら とうにゅうクリームゆ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう	えだまめ だいこん にんじん キャベツ たまねぎ	748	25.1	25日(木)中華丼 中華丼は実は日本で作られた料理です。中国の料理である「八宝菜」をご飯にかけたもので、東京や横浜の中華料理店のまかない料理から生まれたといわれています。給食ではみんなが食べらるよう、お肉とお野菜で作っています。 
26金	中華丼 ナムル 青のりポテト	○		こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら いりごま じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ ちんげんさい きくらげ だいずもやし きゅうり ほうれんそう	751	24.9	
29月	親子丼 キャベツのツナマヨあえ ゼリーポンチ	○		こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ オレンジゼリー マンゴーゼリー	とりにく こおりとうふ たまご ぎゅうにゅう わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ	781	31.9	
30火	ご飯 鯖のねぎ味噌焼き 白菜のごまあえ 沢煮椀	○		こめ ごまあぶら いりごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく	こねぎ ねぎ はくさい いんげん こまつな にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ きぬさや	752	32.1	

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)